

ARGENTARIO PROGETTO VolLei

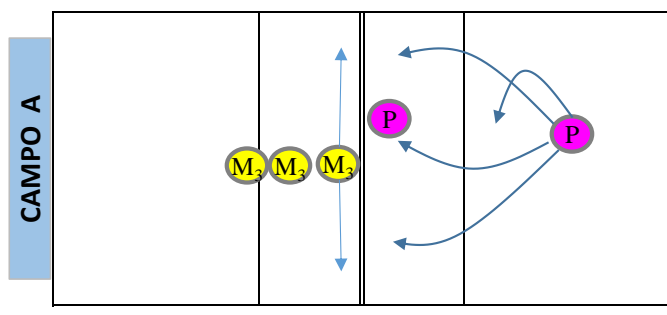
ALLENAMENTO	Giorno	26	Mese	SETTEMBRE	Anno	2016	POM
Fase	DI PREPARAZIONE		Settimana	5		Numero	25

Obiettivi: MURO BREAK POINT MURO 1-> USCITA A PASSI INCROCIATI DEL 4 E DEL 2 2 -> STACCARE SENZA SBANDARE NEL PUNTO GIUSTO (SEGNARLO SULLA RETE) 3-> MURO CHIUSO SU PALLA SCONTATA 4-> ORIENTARE IL PIANO DI RIMBALZO AL CENTRO DEL CAMPO	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="2">Presenze all'allenamento</th> <td style="text-align: right;">9</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">Assenze</td> </tr> <tr> <td style="width: 10%; color: red;">BO</td> <td style="width: 10%;">1</td> <td rowspan="9" style="width: 80%;"></td> </tr> <tr> <td style="color: red;">CO</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td style="color: red;">PU</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td style="color: red;">MG</td> <td>4</td> <td style="color: blue;">BG</td> </tr> <tr> <td style="color: red;">TO</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td style="color: red;">MA</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td style="color: red;">DM</td> <td>7</td> <td style="color: blue;">MO</td> </tr> <tr> <td></td> <td>8</td> </tr> <tr> <td></td> <td>9</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: right;">Note e Materiali</td> </tr> </table>	Presenze all'allenamento		9	Assenze			BO	1		CO	2	PU	3	MG	4	BG	TO	5	MA	6	DM	7	MO		8		9	Note e Materiali		
Presenze all'allenamento		9																													
Assenze																															
BO	1																														
CO	2																														
PU	3																														
MG	4		BG																												
TO	5																														
MA	6																														
DM	7		MO																												
	8																														
	9																														
Note e Materiali																															

Introduzione:
Riscaldamento: ADDOMINALI E CORE STABILITY Lavoro Fisico: 1h DI PESI PRIMA DELL'ALLENAMENTO TECNICO + 1h DI TECNICA + 45' DI PESI

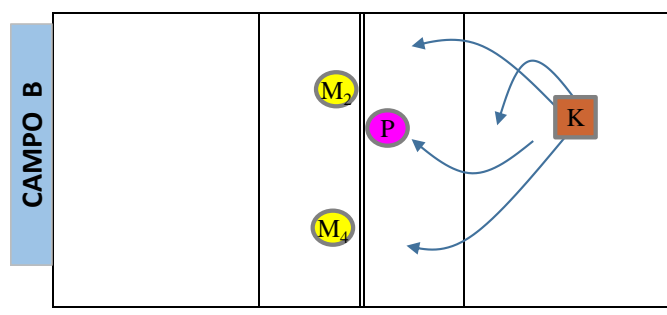
SPOSTAMENTI a MURO

P1 LANCIA (spostato) a P che ALZA (01 07 SUPER 4 e 2 QUICK)
 in un campo M3 SI SPOSTA E MURA
 SALTO VERTICALE
 CURARE LA POSIZIONE DI PARTENZA

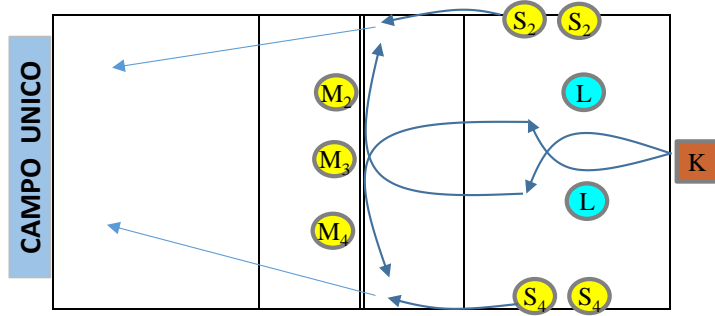


NELL'ALTRO CAMPO

P1 LANCIA (spostato) a P che ALZA (01 07 SUPER 4 e 2 QUICK)
 M2 M4 SI SPOSTA E MURA
 PASSO INCROCIATO
 SALTO VERTICALE
 PUNTO DI SALTO NEL PUNTO PRECISO INDICATO
 SULLA RETE



MURO
 MURO su PALLA SCONTATA (chiuso)
 s2 e s4 devono tirare sul muro
 M2 M3 M4 obiettivo 2 muri vincenti consecutivi
 (contano le palle "MURABILI" no pallonetti spin !!!)



RE di CAMPO 3 contro 6 A MURO
 SQUADRA A in 6 battuta
 SQUADRA B in 3 RICEZIONE
 Partita a 3 punti 2-2 Al 4 3-3 Al 5
 PUO' FARE PUNTO SOLO IL TERZETTO A MURO
 FA PUNTO VINCENDO IL SET A TRE PUNTI E
 AGGIUNGE UN PUNTO AD OGNI MURO VINCENTE
 CHE OTTIENE es vinco il mini set e faccio 2 muri 3 punti
 Nel campo a 3 (in difesa vale solo la zona gialla)
 Se il terzetto di muro vince RIMANE A MURO e gli altri 2 terzetti cambiano tra loro
 Se vince il terzetto a 3 giocatori si gira come in figura

